LES ANALYSES DE L'ACRF
2011 / 20

VOUS CONNAISSEZ LA STEVIA ?

Une amie revenant d'Amérique du Sud m'a ramené, il y a quelques années, de bien étranges feuilles séchées. A la fois thé et édulcorant. Sur le sachet, ces précisions : « Stevia, édulcorant naturel, idéal pour diabétiques. » Et au dessus du mode d'emploi : « Régule les niveaux de sucre dans le sang – N'élève pas le glucose – 0 calorie, 0 cholestérol, 0 graisse. » En novembre dernier, la Commission européenne autorisait l'utilisation de la stevia dans les pays de l'Union, à la suite de l'avis favorable rendu par l'Agence européenne de sécurité alimentaire, l'EFSA. Ainsi, après l'Amérique du Sud, l'Asie et les Etats-Unis, la plante a fini par s'imposer en Europe. Demain, biscuits, gâteaux, chocolats, bonbons, sodas, thés aromatisés, yaourts et de nombreux autres produits risquent d'être sucrés à la stevia. Que faut-il en penser ?

Qu'est-ce que la stevia ?

La plante est originaire d'Amérique du Sud. Elle appartient à la famille des Astéracées comme la marguerite et le pissenlit. Elle est utilisée depuis plusieurs siècles par les Indiens guarani du Paraguay et du Brésil qui adoucissent leurs boissons, en particulier le maté, une sorte de thé, grâce à ses feuilles. Celles-ci ont un pouvoir sucrant 300 fois supérieur à celui du sucre sans apporter une seule calorie. La phytothérapie traditionnelle leur reconnaît d'autres effets : hypoglycémiant, hypotenseur, diurétique et cardiotonique.
Dès les années 70, le Japon interdit l'usage des édulcorants artificiels comme l'aspartame ; ils craignent pour la santé humaine. Ils se tournent alors vers la stevia, autorisée comme édulcorant alimentaire. Les Etats-Unis et la France suivront bien des années plus tard, en 2008 pour les premiers, en 2009 pour la seconde. Avec le feu vert de l'Europe, ce sont tous les Etats de l'Union qui se voient concernés.
Dans notre société où le naturel a la cote et où l'obésité est devenue un véritable fléau, la stevia suscite quelques espoirs.

Un remède contre l'obésité ?

Dans l'Union européenne, plus de 200 millions d'adultes sont affectés d'une surcharge pondérale ou d'obésité, ce qui représente plus de la moitié de la population adulte. Un quart des écoliers européens souffre du même mal et le nombre augmente chaque année de 400.000 suscitant de vives inquiétudes (1). En cause surtout une mauvaise alimentation: trop d'aliments gras et sucrés au grand dam des nutritionnistes. La stevia qui n'amène ni calorie ni graisse pourrait peut-être être considérée comme une alternative crédible sur le plan alimentaire. On sait aussi qu'elle a peu d'impact sur les dents : pas de caries donc.
Il a fallu d'abord dénouer le vrai du faux. La plante a été accusée en effet de provoquer une série de maux : avortements, cancers et dérèglements de la reproduction, notamment. En 2006, l'Organisation mondiale de

ACTION CHRETIENNE RURALE DES FEMMES
ACRF – ASBL
Rue Maurice Jaumain, 15 B-5330 Assesse
Editrice responsable : Léonie Gérard
www.acrf.be - contact@acrf.be

la santé a levé les doutes. En Amérique centrale, en 2005, une Conférence régionale menée par la FAO et l'OMS sur l'innocuité des aliments a évoqué longuement la question. Il fut rappelé que les Indiens Guaranis utilisaient depuis fort longtemps « l'herbe sucrée » pour adoucir les boissons mais également comme thé médicinal et pour contrer différents problèmes comme l'obésité, l'hypertension et les aigreurs d'estomac, pour contrôler le niveau d'acide urique et pour soutenir le cœur. « Les molécules sucrées contenues dans la plante ne sont pas génotoxiques in vitro et in vivo » et plus loin: « La stevioside a montré des effets pharmacologiques chez des patients atteints d'hypertension et de diabète de type 2. » (2).
Une fois les doutes levés, les recherches se sont poursuivies et il semble acquis aujourd'hui que la stevia présente de réels avantages pour les diabétiques. Elle agit également positivement sur l'hypertension comme l'ont montré deux études chinoises de longue durée. Les autres qualités qu'on lui prête encore ne sont pas démontrées à ce jour. Un certain nombre de scientifiques demeurent toutefois méfiants. Ainsi le docteur Régis Grosdidier, allergologue, spécialiste en micronutrition et bio psychothérapie, explique-t-il que « la majorité des nouveaux produits à base de stevia sont basés sur des extraits hautement raffinés de la plante (stéviol) et les risques associés ne sont pas encore maîtrisés. » (3).

Un produit naturel ?

Son caractère naturel aurait plutôt tendance à nous rassurer en tant que consommateurs. Mais l'engouement de l'industrie est tel qu'on peut se demander si cette qualité le restera. Les extraits de stevia et en particulier le rebaudioside A sont déjà utilisés dans de nombreux produits et le marché s'avère aujourd'hui encore plus prometteur. Elle pourrait concurrencer sérieusement l'aspartame qui, de son côté, suscite de plus en plus de méfiance. L'Europe avait d'ailleurs jusqu'à la fin 2011 pour réévaluer ses effets et rendre un nouveau rapport.
Les ventes de « l'herbe sucrée » n'ont cessé de progresser dans le monde et les prévisions donnent le chiffre de 10 milliards de dollars en 2015. Les enjeux commerciaux sont donc importants. De nombreux pays l'ont compris et se sont lancés dans cette culture : Australie, Canada, Inde… et surtout la Chine qui concentre la plus grosse part de la production. Le leader mondial est le géant malaisien PureCircle. Tout en veillant à donner de lui une image écologique, il s'est rapproché d'autres géants comme Mérisant qui fabrique l'édulcorant Canderel et le sucrier NordZucker (4).
Les grands groupes sucriers se regroupent et se lancent eux aussi sur le marché. C'est que le secteur du sucre est en crise. Son prix n'a cessé d'augmenter : plus de 73 % depuis juin 2010. En cause une demande accrue, de mauvaises conditions climatiques et une diminution de la production en raison de la course aux agro-carburants (au Brésil). Les producteurs de sucre en Europe se sont dit sereins à l'annonce de l'entrée de la stevia dans l'Union européenne, mais qu'en sera-t-il à l'avenir ?

Une alimentation équilibrée

Le marché de la stevia s'organise. Une Organisation mondiale de la stevia (WSO) a vu le jour, elle réunit des firmes comme Coca-Cola, Danone, Nestlé… et des universitaires. Tous sont convaincus des bienfaits du nouvel or vert. Seule ombre au tableau : le goût anisé qui ne plaît pas au consommateur européen. « Les consommateurs ont besoin d'un goût neutre adapté à leur culture ». Sans solution, c'est toute l'industrie de la stevia qui risque d'être touchée, déclarent-ils. Appel est lancé à toutes les initiatives (5).
On est déjà bien loin des petites plantations des paysans paraguayens et on peut craindre pour la pureté du produit. On a trouvé récemment de la stevia bolivienne frelatée, coupée à 20 % à la saccharine. On peut s'inquiéter aussi de l'impact sur l'environnement de cette demande accrue et l'on peut s'interroger sur les conditions de travail dans les plantations. La France tente actuellement une expérience en agriculture biologique. Si les résultats sont concluants, une filière biologique pourrait se mettre en place et rassurer les consommateurs (4).

En ce qui concerne notre santé, le risque est grand pour les consommateurs d'être amenés à consommer davantage de produits sucrés, assurés qu'ils sont de ne pas absorber de calories supplémentaires. Les nutritionnistes mettent en garde contre de tels produits qui perturbent la capacité naturelle du corps à évaluer les calories absorbées et à réguler la prise de nourriture avec pour conséquences une prise de poids. Pour le docteur Grosdidier, les édulcorants y compris la stevia sont des leurres et donc à éviter car « ils donnent au système nerveux l'information du goût sucré sans en apporter le bénéfice. » (3) Celui-ci ne peut venir que des aliments dans lesquels le sucre est naturellement présent : les fruits, les légumes, le lait et qui s'accompagnent de vitamines et de minéraux.

Anne Vanhese, journaliste à l'ACRF - Plein Soleil

(1) Rapport de 2006 sur www.ec.european.eu
(2) FAO/OMS, Conferencia Régional sobre la Inocuidad de los Alimentos por las Americas y el Caribe, San Jose, Costa Rica, 6-9 diciembre de 2005.
(3) Docteur Régis Grosdidier et Edith Lassiat, A table, Editions Delville Santé, 2011.
(4) Clara Delpas, La stevia, nouvel eldorado des agro-industriels, Inter-Environnement Wallonie.
(5) www.stevia-site-com
(6) Voir les analyses de l'ACRF 14/2010, 21/2010.

L'ACRF souhaite que les informations qu'elle publie

soient diffusées et reproduites ;

n'oubliez pas dans ce cas de mentionner la source.

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

ACRF

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES